



Рекомендации по сохранению здоровья во время травмирующих событий

Во время таких чрезвычайных происшествий, как ураганы или террористические акты многие люди могут испытывать сильную тревогу, стресс, шок. Департамент здравоохранения и психической гигиены штата Мэриленд (DHMH) и местные департаменты здравоохранения предлагают следующие рекомендации, чтобы помочь им справиться с подобными травмирующими событиями.

Когда трагедия переворачивает всю вашу жизнь...

- Человек, переживший катастрофу или насильственные действия, может впасть в состояние шока и даже в оцепенение. Он также может ощущать грусть, беспомощность и тревогу. Несмотря на трагедию некоторые радуются, что остались в живых.
- Нередко людям снятся кошмары, их преследуют дурные воспоминания. Вы можете избегать места и людей, которые напоминают вам о трагедии. Возможны нарушения сна, снижение аппетита и рассеянное внимание. Многие становятся вспыльчивыми и легко раздражаются.
- Все это – нормальная реакция на стресс.

Вам станет лучше только спустя какое-то время.

- На первых порах вам может быть очень тяжело. Вы также можете не замечать значительных изменений до тех пор, пока кризис не останется далеко позади.
- Стресс способен изменить вашу манеру общения с друзьями и близкими. Вам потребуется время, чтобы снова войти в колею и почувствовать себя лучше.
- Дайте себе время на то, чтобы восстановиться.

Наши рекомендации могут помочь вам.

Травмирующее событие нарушает привычное течение жизни. Нет простого решения, которое могло бы моментально улучшить ситуацию. Однако вы можете предпринять действия, которые помогут вам, вашим родным и знакомым. Попробуйте:

- вести максимально привычный для вас образ жизни;
- приобщиться к здоровой пище; не переедать и не пропускать приемов пищи; заняться спортом и вести активный образ жизни;
- в качестве волонтера помогать членам вашего сообщества; избегать безделья;
- принимать помощь от родных, близких, друзей, коллег и духовных наставников;
- говорите о своих чувствах с членами вашей семьи, коллегами и духовными наставниками. Постарайтесь проводить меньше времени в местах, которые тем или иным образом напоминают вам о трагедии. Старайтесь не смотреть телепередач и не читать заметок о трагедии.

Иногда стресс настолько силен, что с ним тяжело справиться в одиночку.

Обратитесь за помощью, если:

- вам не удается позаботиться о себе и своих детях;
- вы не справляетесь со своей работой;
- вы употребляете наркотики или алкоголь, чтобы забыть о проблемах;
- вы находитесь в подавленном или депрессивном состоянии больше двух недель;
- вы думаете о самоубийстве.

Если вы или кто-то из ваших знакомых с трудом справляется с последствиями трагедии, обратитесь за помощью. Поговорите со специалистом, вашим врачом либо позвоните по телефону доверия Национальной службы предупреждения самоубийств (1-800-273-TALK).

Maryland Department of Health and Mental Hygiene
Office of Preparedness and Response
300 West Preston Street, Baltimore, Maryland 21201
Toll Free 1-877-4MD-DHMH – TTY/Maryland Relay Service 1-800-735-2258
www.dhmh.maryland.gov